
Subject: 39 Jahre NW 5

Posted by [ksye84](#) on Sun, 23 Jun 2024 10:28:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

- * Alter: 39 / 40 in wenigen Wochen :?
- * Aktueller Haarstatus nach der Hamilton-Norwood-Skala: finde ich schwer einzuordnen, schätze 5? Sieht aber auch etwas diffus aus
- * Geplantes Budget: max. 10k
- * Haarstatus in der Familie (Eltern/Großeltern): Vater relativ volles Haar
- * Ausfallverlauf (schnell/langsam?): letzte 5-10 Jahre verstärkt
- * HA gestoppt?: nein
- * Medikation (Therapieversuche/Erfolge/aktuelle Medikation): keine, auch nicht geplant
- * Stehen bereits bestimmte Haarchirurgen/Kliniken in der engeren Auswahl? - Ferriduni & Focus Hairtrans
- * Ggf. vorangegangene Haartransplantationen (Jahr? Haarchirurg?): nein
- * Bevorzugte Behandlungsmethode (FUE/FUT?): FUE

* Sonstige Infos/Fragen:

Nach jahrelangem Überlegen habe ich nun endlich Termine zur Vorbesprechung bei Ferriduni und Ayoub angefragt. Hatte ursprünglich überlegt es in einer Klinik in Hamburg zu machen, bin durch das Forum aber davor "bewahrt" worden. Soll ja auch vernünftig werden ;) Allerdings wurden mir durch viel Lesen hier auch ein bisschen die Hoffnung genommen, dass ich wieder "schöne Haare" bekommen werde. Auch dass ich wahrscheinlich in einigen Jahren das Ganze dann nochmal machen muss, wenn der Rest ausgefallen ist, stimmt mich nicht gerade hoffnungsvoller.

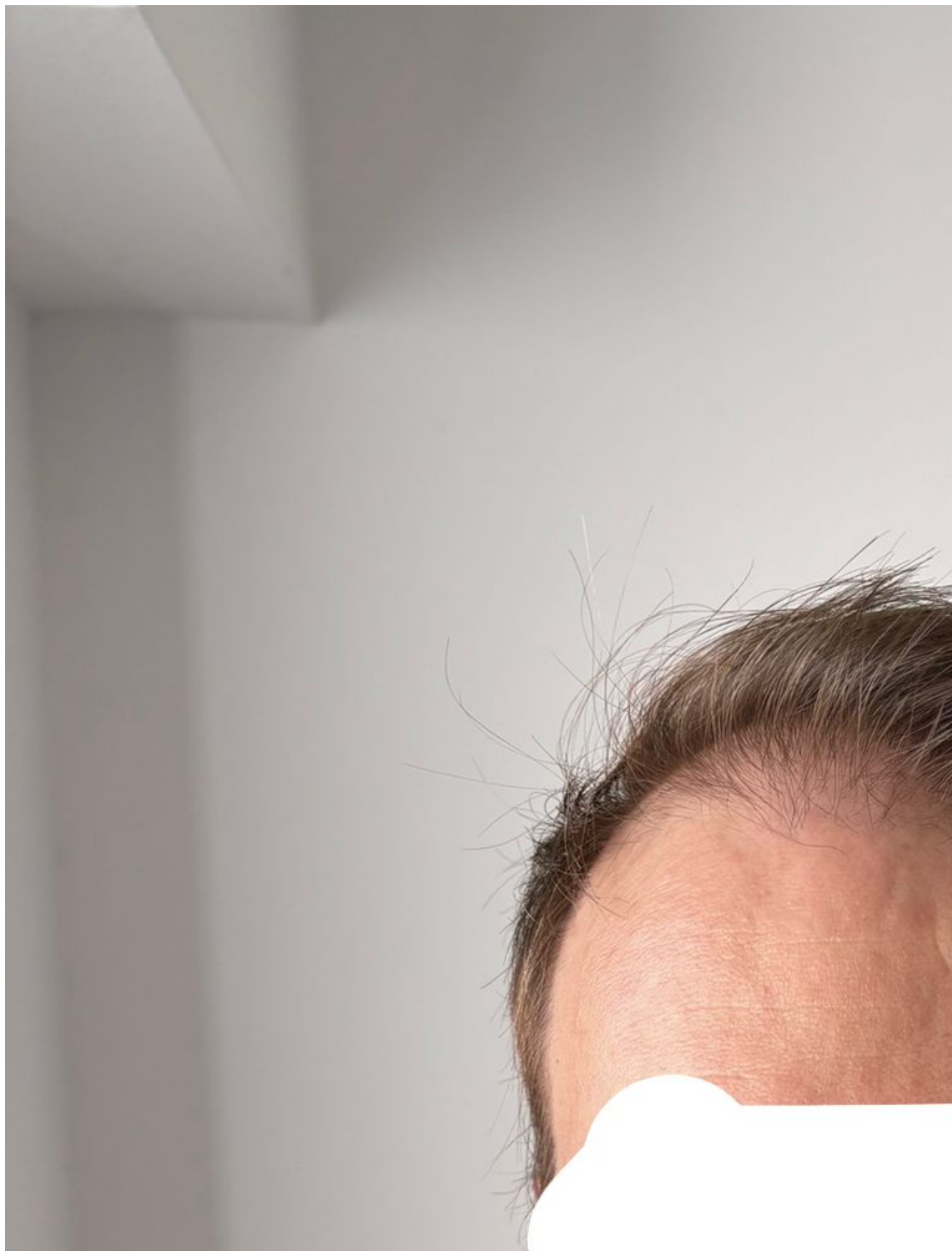
Ich freue mich über eure Einschätzungen.

File Attachments

1) [WhatsApp Image 2024-06-20 at 13.30.28.jpeg](#), downloaded 1024 times



2) [WhatsApp Image 2024-06-22 at 11.02.24.jpeg](#), downloaded 931 times



3) [WhatsApp Image 2024-06-20 at 13.30.27.jpeg](#), downloaded 934 times



Subject: Aw: 39 Jahre NW 5
Posted by [Ju19Ka84](#) on Sun, 23 Jun 2024 11:27:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich hatte 2017 und 2023 jeweils eine Haartransplantation für jeweils 5000 Euro bei Dr. Finner in Berlin durchführen lassen und bin mittlerweile mit dem Ergebnis zufrieden, sodass ich nicht von mir behaupten könnte, den Druck zu verspüren noch einmal in kurzer Zeit noch einmal nachbehandeln zu lassen. Ich nehme täglich 1 ml Minoxidil-Finasterid in einer Tinktur, die die St. Charles Apotheke in Berlin ausschliesslich herstellen kann und wende das abends mit der ml Pipette auf die Kopfhaut an als Prophylaxe gegen weiteren Haarausfall vor allem im Bereich der Transplantfläche der ehemaligen Geheimratsecken. Dr. Finner ist ruhig und sachlich und hochspezialisiert und hochroutiniert einschliesslich seines Teams, auf das es mindestens genauso ankommt wie auf die Kunstfertigkeiten des Haarchirurgen. Er hat in den letzten 20 Jahren mehr als 3000 Haartransplantationen durchgeführt und mindestens einen Patienten pro Woche, die in der Türkei irgendeiner Wunderklinik oder einem Scharlatan auf den Leim gekrochen sind und am Boden zerstört sind, denen in den meisten Fällen nicht mehr weitergeholfen werden kann, weil nicht steril genug gearbeitet wird, zu viel in einer Sitzung abgeerntet wird. Man weiss aus Erfahrung, dass man nur 10-40 % der ursprünglichen Haardichte der Transplantfläche in einer Sitzung wiederherstellen kann und wenn man mehr als 40-60 Transplantate pro cm2 Transplantfläche transplantiert, sofort die Hälfte davon wieder ausfällt. Dieses Forum hier taugt nicht viel, jeder glaubt Experte zu sein. Aus eigener Erfahrung mit meiner letzten misslungenen Nasenoperation bei Dr. Haack in Stuttgart im Juni 2023, der die älteste Klinik Deutschlands für Plastische Gesichtschirurgie leitet, kann ich dir nur raten, selbst wenn jemand wie er renommiert und spezialisiert ist, ist es zwingend erforderlich sich bei einem anderen Spezialisten, der von der Fachwelt anerkannt ist, sich eine Zweit- oder sogar Drittmeinung einzuholen.

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5
Posted by [JohnnyR](#) on Sun, 23 Jun 2024 20:15:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine minoxidil-finasterid tinktur kann dir jeder pharmakologe herstellen... und ganz ehrlich auch viele im allgemeinen forum

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5
Posted by [ksye84](#) on Sun, 23 Jun 2024 20:21:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

JohnnyR schrieb am So, 23 Juni 2024 22:15 Eine minoxidil-finasterid tinktur kann dir jeder pharmakologe herstellen... und ganz ehrlich auch viele im allgemeinen forum
Deine Antwort (danke dir dafür) verstehe ich ehrlich gesagt nicht so ganz.
Willst du damit sagen, dass ich keine HT angehen, sondern nur mit Medikation versuchen gegen den Haarausfall angehen sollte?
Ich habe Bekannte, die lange mit Fin gearbeitet und unschöne NW hatten. Auch möchte ich

ungern den Rest meines Lebens von einem Medikament "abhängig" sein.
Daher wollte ich dies bewusst wie oben geschrieben vermeiden.

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5

Posted by [rgv250blau](#) on Mon, 24 Jun 2024 10:50:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ksye84 schrieb am So, 23 Juni 2024 12:28Hallo zusammen,

- * Alter: 39 / 40 in wenigen Wochen :?
- * Aktueller Haarstatus nach der Hamilton-Norwood-Skala: finde ich schwer einzuordnen, schätze 5? Sieht aber auch etwas diffus aus
- * Geplantes Budget: max. 10k
- * Haarstatus in der Familie (Eltern/Großeltern): Vater relativ volles Haar
- * Ausfallverlauf (schnell/langsam?): letzte 5-10 Jahre verstärkt
- * HA gestoppt?: nein
- * Medikation (Therapieversuche/Erfolge/aktuelle Medikation): keine, auch nicht geplant
- * Stehen bereits bestimmte Haarchirurgen/Kliniken in der engeren Auswahl? - Ferriduni & Focus Hairtrans
- * Ggf. vorangegangene Haartransplantationen (Jahr? Haarchirurg?): nein
- * Bevorzugte Behandlungsmethode (FUE/FUT?): FUE

* Sonstige Infos/Fragen:

Nach jahrelangem Überlegen habe ich nun endlich Termine zur Vorbesprechung bei Ferriduni und Ayoub angefragt. Hatte ursprünglich überlegt es in einer Klinik in Hamburg zu machen, bin durch das Forum aber davor "bewahrt" worden. Soll ja auch vernünftig werden ;) Allerdings wurden mir durch viel Lesen hier auch ein bisschen die Hoffnung genommen, dass ich wieder "schöne Haare" bekommen werde. Auch dass ich wahrscheinlich in einigen Jahren das Ganze dann nochmal machen muss, wenn der Rest ausgefallen ist, stimmt mich nicht gerade hoffnungsvoller.

Ich freue mich über eure Einschätzungen.

Du wirst mal NW6 werden daher benötigst du ca. 9-10K , falls dein Donor das hergibt macht es einen Sinn sonst ehr weniger.

Haarlinie muss sehr konservativ gewählt werden.

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5

Posted by [ksye84](#) on Mon, 24 Jun 2024 12:43:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das habe ich befürchtet.

Dann erschieße ich mich lieber gleich, denn ein Buzzcut steht mir absolut nicht und mit Glatze oben und Haare an den Seiten + hinten gehe ich sicherlich auch nicht mehr aus dem Haus.

Was mich nur wundert, ich sehe einige Erfahrungsberichte hier im Forum, wo Vor-OP Bilder "schlimmer" aussehen als bei mir, und nach der OP wirklich gute Resultate herausgekommen sind.

Wäre es daher nicht denkbar, mir für 5-8 Jahre einen Zeitrahmen zu "erkaufen" in dem ich einigermaßen vernünftig aussehe (bin vom Job her etwas darauf angewiesen) und danach dann halt mit einem Buzzcut hässlich durch die Welt zu wandeln? :d

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5

Posted by [Grafty](#) on Mon, 24 Jun 2024 13:38:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dein Donor sieht gut aus und ich glaube schon, daß Du grundsätzlich ein Kandidat bist, allerdings kommst Du mit Deinem Budget von 10k bei Dr Feriduni nicht hin und mehrere OPs wirst Du auch benötigen. Oben geht auf die Dauer alles weg. Entscheidend wird sein, wie weit es hinten runter geht und vor allem an den Seiten (da hast Du jetzt kein Bild eingestellt). Das beeinflusst dann, wie groß die "Landebahn" insgesamt ist, an die man ran muss.

Ich glaube aber, daß Dir ein Buzzcut tatsächlich gut steht (auch mit Deinem Bart) und Du solltest das auf jeden Fall mal probieren. Spätestens am OP Tag kommt eh alles runter.

"Zeit erkaufen" ist die völlig falsche Strategie. Eine HT ist eine Entscheidung fürs Leben. Runterrasieren sieht später deutlich schlechter aus als jetzt, wo alles noch narbenfrei ist.

Apropos "im Job darauf angewiesen": Du wirst die ersten 3-4 Monate nach der HT ziemlich bescheiden aussehen. Plane das also mit ein.

Alles Gute! Hör Dir an, was Feriduni und Ayoub sagen. Die Auswahl ist schon einmal gut.

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5

Posted by [Niederrheiner2023](#) on Mon, 24 Jun 2024 13:39:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natürlich könntest du dir jetzt in einer Klinik 5.000 Grafts auf dem Oberkopf verpflanzen lassen und es sähe wahrscheinlich für ein paar Jahre besser aus.

Die Frage ist halt, ob du das willst und ob du dann nicht in einigen Jahren unglücklicher bist. Deswegen würde ich nicht einfach "drauf los machen", sondern mir wirklich gute Ärzte anhören.

Am Ende ist es eine Frage, wie viel Grafts dein Spenderbereich her gibt. Ansonsten macht eine Haartransplantation aktuell wahrscheinlich nur Sinn, wenn entsprechende Medikamente genommen werden. Spender sieht für einen Laien aber ganz okay aus, also vielleicht kann ein guter Arzt damit was anfangen. Aber zwei OP's werden es sicherlich werden.

Bei Dr. Feriduni war ich auch in der Klinik zur Beratung, kann ich nur empfehlen. Da wirst du eine seriöse Einschätzung bekommen und auch wissen, was dein Spender hergibt.
Bei Dr. Ayyoub wollte ich mir auch noch eine zweite Meinung einholen. Nicht, weil ich Dr. Feriduni nicht trauen würde, aber ich denke bei dem Thema schaden auch durchaus zwei oder drei Meinungen nicht.

Nur ich würde mir tatsächlich einen "seriösen" Arzt suchen. Es gibt wahrscheinlich genug Ärzte, die da sofort operieren würden und dir die 5.000 Grafts einsetzen. Nur ich habe im Bekanntenkreis jemanden, der es ähnlich gemacht hat wie dein Vorschlag unten ist: Und derjenige ist jetzt relativ unglücklich, weil er den voranschreitenden Haarausfall vor 10 Jahren bei der OP vernachlässigt hat.

Kannst nach deinen Beratungsterminen gerne berichten.

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5
Posted by [Tom10](#) on Mon, 24 Jun 2024 17:46:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

- Wenn du derzeit verstärkten HA, solltest du den zuerst in den Griff bekommen. Eine HT bei aktiv verstärktem HA ist keine gute Idee.

- Für die HT würde ich konservativ vorgehen. Deine Erwartungshaltung sollte auch realistisch sein,

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5
Posted by [ksye84](#) on Mon, 24 Jun 2024 18:39:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tom10 schrieb am Mo, 24 Juni 2024 19:46- Wenn du derzeit verstärkten HA, solltest du den zuerst in den Griff bekommen. Eine HT bei aktiv verstärktem HA ist keine gute Idee.

- Für die HT würde ich konservativ vorgehen. Deine Erwartungshaltung sollte auch realistisch sein,

aber da würden ja wieder nur Medikamente funktionieren, und die kommen für mich auf keinen Fall in Frage.

Habe in meinem Leben schon so viel medikamentöses durch (größtenteils selbst verschuldet durch Steroidmissbrauch), und mit starken NW zu kämpfen gehabt.

Klar, eine allzu große Erwartungshaltung habe ich nicht, nur so wie ich jetzt aussehe, fühle ich mich leider auch absolut nicht mehr wohl. Es gibt gefühlt auch keine Frisur, die bei meinen Haaren geeignet wäre :(

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5

Posted by [rgv250blau](#) on Mon, 24 Jun 2024 21:19:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ksye84 schrieb am Mo, 24 Juni 2024 20:39Tom10 schrieb am Mo, 24 Juni 2024 19:46- Wenn du derzeit verstärkten HA, solltest du den zuerst in den Griff bekommen. Eine HT bei aktiv verstärktem HA ist keine gute Idee.

- Für die HT würde ich konservativ vorgehen. Deine Erwartungshaltung sollte auch realistisch sein, aber da würden ja wieder nur Medikamente funktionieren, und die kommen für mich auf keinen Fall in Frage.

Habe in meinem Leben schon so viel medikamentöses durch (größtenteils selbst verschuldet durch Steroidmissbrauch), und mit starken NW zu kämpfen gehabt.

Klar, eine allzu große Erwartungshaltung habe ich nicht, nur so wie ich jetzt aussehe, fühle ich mich leider auch absolut nicht mehr wohl. Es gibt gefühlt auch keine Frisur, die bei meinen Haaren geeignet wäre :(

Miss doch mal deine Fläche bis zu den gesunden Rändern aus, auch hinten bis runter wo es nicht mehr hell ist.

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5

Posted by [ksye84](#) on Tue, 25 Jun 2024 19:30:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe leider kein Maßband, müsste ich mir dafür mal besorgen.

Ferriduni ist übrigens leider raus, das sprengt dann doch deutlich mein Budget. Habe heute einen groben Kostenvoranschlag bekommen.

Und leider empfiehlt auch er grundsätzlich Fin um den Ausfall in der Crown Area zu verlangsamen.

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5

Posted by [rgv250blau](#) on Tue, 25 Jun 2024 19:32:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ksye84 schrieb am Di, 25 Juni 2024 21:30ich habe leider kein Maßband, müsste ich mir dafür mal besorgen.

Ferriduni ist übrigens leider raus, das sprengt dann doch deutlich mein Budget. Habe heute einen groben Kostenvoranschlag bekommen.

Und leider empfiehlt auch er grundsätzlich Fin um den Ausfall in der Crown Area zu verlangsamen.

Lineal tut es auch, einfach mal länger x breite der Platte durchpeilen.....

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5
Posted by [Yumi2](#) on Wed, 26 Jun 2024 11:17:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke mit einer grossen FUT bei hattingen und dann in 1-2 jahren einer mittleren FUT müsstest du ganz gut darstehen und hast dann immernoch FUE reservieren für die Zukunft.

Fokus auf Front und Midscalp und im höheren Alter evtl dermmatch/streuhaar für Tonsur akzeptieren.

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5
Posted by [ksye84](#) on Thu, 04 Jul 2024 15:48:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Niederrheiner2023 schrieb am Mo, 24 Juni 2024 15:39
Kannst nach deinen Beratungsterminen gerne berichten.
So, ich war gestern bei Dr. Ayoub zur Vorstellung.
Hat mir sehr gut gefallen, er gibt klare und realistische Einschätzungen, ohne unseriöse Versprechungen zu machen.

Allerdings war es deswegen auch etwas ernüchternd für mich. Es ist eine Risiko OP, da auch mein Spenderbereich nicht die besten Voraussetzungen hat.
Eine zweite OP ist nur eine Frage der Zeit und ohne Medikamente erst recht. Er hat aber gut nachvollziehen können, warum ich keine Medis möchte.

Sein Vorschlag war eine 2tägige OP mit 3000 Grafts zur Verdichtung der Haarlinie und dem vorderen Oberkopf sowie Schläfen. Die GHR bleiben aber ziemlich identisch hoch leider.
Für die Tonsur habe ich nicht genügend Spenderhaare.
Ggf., aber das lässt sich jetzt noch nicht einschätzen, könnte man eine zweite OP nochmal mit 3000 Grafts machen, aber mein Spender wird auch weniger meinte er.

Deswegen bin ich jetzt hin- und hergerissen, ob ich es überhaupt machen soll, wenn ich in ein paar Jahren eh fast wieder so aussehe wie jetzt.

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5
Posted by [Grafty](#) on Thu, 04 Jul 2024 16:40:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube schon, daß Dein Spender 2x3000 hergibt, aber Du wirst eben nicht fast genauso aussehen wie jetzt, sondern mit einem immer größer werdenden Loch hinten und mit mehr Dichte vorne, also nicht so homogen ausgedünnt wie jetzt.

Wenn Du langfristig nicht mehr als 6000 aus Deinem Spender rauskriegst, würde ich es lassen.
Wenn Du die Chance auf mehr Grafts hast, ist es eine Überlegung wert. Aber es wird eine lange, aufwändige und teure Journey.

Hol Dir ggf noch eine zweite Meinung ein. Wenn Du mit Feriduni eh schon Kontakt hast, fahr mal bei ihm vorbei. Das Investment ist es wert.

Und probier wirklich mal einen Buzzcut.

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5

Posted by [ksye84](#) on Fri, 05 Jul 2024 19:36:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Grafty schrieb am Do, 04 Juli 2024 18:40Ich glaube schon, daß Dein Spender 2x3000 hergibt, aber Du wirst eben nicht fast genauso aussehen wie jetzt, sondern mit einem immer größer werdenden Loch hinten und mit mehr Dichte vorne, also nicht so homogen ausgedünnt wie jetzt.

Wenn Du langfristig nicht mehr als 6000 aus Deinem Spender rauskriegst, würde ich es lassen. Wenn Du die Chance auf mehr Grafts hast, ist es eine Überlegung wert. Aber es wird eine lange, aufwändige und teure Journey.

Hol Dir ggf noch eine zweite Meinung ein. Wenn Du mit Feriduni eh schon Kontakt hast, fahr mal bei ihm vorbei. Das Investment ist es wert.

Und probier wirklich mal einen Buzzcut.

Danke dir für deine Rückmeldung.

Ich bin aktuell wirklich hin und her gerissen.

Ich glaube viel mehr als 6000 wird der Spender nicht hergeben, so hatte ich auch Dr. Ayoub verstanden, da der Bereich nicht sonderlich hoch und auch nicht breit ist und auch bereits vom Ausfall betroffen ist.

Dass die Tonsur nicht gemacht werden kann ist mir (relativ) egal, da man das beim Anblick von vorne ja erstmal nicht sieht.

Was den Buzzcut betrifft, ich bin mir zu 99,99% sicher, dass ich damit richtig scheiße aussehe :(((

Ich könnte das gegen Winter probieren, im Dezember bin ich im Urlaub und es wächst wieder nach. Im Moment traue ich mich das nicht.

Ich glaube so oder so gibt es keine gute Lösung für mich.. Das macht mich richtig depressiv.

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5

Posted by [Degen](#) on Sat, 06 Jul 2024 09:33:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie sieht es denn bei dir mit Barthaaren aus? Nur mit Donorhaaren würde ich es an deiner Stelle eher nicht machen. Deine Seiten sind schon relativ weit unten, es müsste der gesamte

Kopf aus einem ziemlich begrenzten Spender bepflanzt werden.

Auf jeden Fall erstmal Buzzcut ausprobieren.

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5

Posted by [ksye84](#) on Wed, 17 Jul 2024 19:02:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

nach dem Termin bei Dr. Ayoub und auch den Meinungen hier im Forum habe ich beschlossen, (zumindest aktuell) keine HT zu machen.

Ich denke ohne Medis wird es nicht wirklich lange eine Verbesserung sein und auch befürchte ich, dass mein Donor am Ende nicht genug hergibt um in wenigen Jahren sonst nochmal "nachzulegen".

Buzz Cut wird es ebenfalls nicht werden, da ich weiß dass es schlimm aussehen wird.

Hat jemand Erfahrung mit Toupets, bzw. gibt es da sinnvolle Lösungen?

Subject: Aw: 39 Jahre NW 5

Posted by [julianMcoy](#) on Fri, 11 Jul 2025 20:22:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo :)

Ich habe deinen Thread gelesen und irgendwie hat es mich berührt und wollte meine 2 Cents dazu geben.

Ich weiß, wie belastend HA sein kann. Ich ueberlege selbst eine HT zu machen (sonst wäre ich ja nicht hier) und habe nächstes Jahr einen Beratungstermin bei Feriduni.

Ich wollte dir nur ne Umarmung da lassen. Du hast zwei Sachen geschrieben, die mich haben aufhorchen lassen:

- 1) Steroid-Missbrauch-Erfahrung
- 2) "Kugel geben wenn du mit Glatze rumläufst"

Ich möchte nicht anmassend klingen, ich kenne dich nicht, daher einfach ignorieren wenn es nicht stimmt:

Aber: Vielleicht wäre eine Therapie das richtige. Du scheinst sehr darauf fokussiert zu sein, wie du aussiehst. Du versuchst deine äußere "Hülle" moeglichst perfekt zu gestalten (Steroidmissbrauch, HT,...). Ich hab deine Fotos gesehn, du sähst auch mit Glatze gut aus. Und selbst wenn nicht, du scheinst ein netter Kerl zu sein und bist immerhin auch schon 40. Es ist

grundsätzlich NORMAL seine Haare zu verlieren.

Ich sitze im Glashaus und befinde mich selbst auf dieser Reise. Mach dich nicht zu sehr verrückt, deine Umwelt juckt dein HA deutlich weniger als dich selbst. Sei froh, dass du ansonsten noch gesund bist (nehme ich einfach mal an), es dir leisten könntest so eine Teure Prozedur zu machen und mach vll etwas innere Arbeit um dich so zu akzeptieren wie du bist. Egal ob mit Glatze oder HT.

Ich persönlich werde mich beraten lassen, ob eine HT bei mir Sinn macht langfristig, wenn nicht, müssen die Haare ab. Haarteile finde ich ehrlich gesagt etwas problematisch. Das bist nicht du.

Auch ich leide unter meinem HA, mache aber parallel Therapie zur Selbstliebe und Selbstakzeptanz.

Just my 2 cents, auch wenn es nicht direkt was mit HT zu tun hat.

Fühl dich umarmt und lass dich nicht von den Perfekten Insta Bildern verrückt machen. Gibt auch viele Frauen, die es nicht juckt ob du ne Glatze hast oder nicht. Gerade wenn du 40 bist, sollten die Frauen die du datest darauf nicht mehr achten
